

Муниципальное казенное учреждение  
«Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних  
«Радуга»

Отделение помощи семье и детям  
Психолог в социальной сфере Трофимова Варвара Викторовна

# Карманный психолог



Приемы саморегуляции

## Техника заземления 5-4-3-2-1

«Скорая помощь» в острой стрессовой ситуации:

**1. Дыхательная релаксация:** глубокий вдох (через нос) – пауза – медленный выдох. Выдох длиннее вдоха. Дышим животом.

**2. Техника заземления «5-4-3-2-1»:** при тревоге, панике, стрессе, страхах. Данная техника поможет снять напряжение, переключить внимание и успокоиться:

**5** Найдите 5 любых предметов, которые попадаются на глаза, и мысленно назовите их (либо вслух, если обстоятельства позволяют). Вне зависимости от места нахождения.

**4** Услышьте 4 звука и мысленно назовите их (либо вслух). Н-р: голос соседей, тиканье часов, звук двигателя машины за окном, полная тишина (это тоже звук) и т.п..

**3** Почувствуйте 3 ощущения и мысленно назовите их (либо вслух). Прикоснитесь к 3 любым объектам и отследите свои ощущения. Н-р, Вы трогаете свитер и он мягкий; Вы касаетесь батареи, она теплая и твердая, растереть ладони и почувствовать тепло и т.п.

**2** Заметьте 2 запаха и мысленно назовите их (либо вслух). Найдите в своём пространстве вещи, которые могут пахнуть, соприкоснитесь с ними для ощущения запаха.

**1** Ощутите 1 вкус. Вы можете что-то съесть или пожевать жвачку, выпить воды;

## Счастливые моменты за день

Вечером обязательно записываем или вспоминаем счастливые моменты за день, это может быть все, что вам подняло настроение (встретили кого-то, пообщались с кем-то, получил хорошую оценку, похвалили, получилось что-то и т.д.)

«Счастье там, где мы замечаем»



**Саморегуляция** – это управление своим эмоциональным состоянием. Стрессоустойчивость зависит от самого человека, от желания и умения пользоваться теми или иными способами саморегуляции



### **Аутотренинг (аффирмации)** –

позитивные установки, помогают стать спокойнее и увереннее. Формула составления:

✓ Все утверждения должны быть сформулированы в утвердительной форме без частицы «не», в настоящем времени, начинаться с «Я, Мне, Меня» (не употреблять «пытаюсь, стараюсь»),

*Н-р: У меня все получится! Я спокоен! Я заслуживаю успеха! Я способен на это! Я смогу! Я успешен в учебе! Я контролирую себя!*

### **Упражнение «Гора с плеч»**

Снимаем мышечное напряжение в теле

Сожмите руку в кулак так сильно, чтобы почувствовать напряжение в руке. Давим и считаем до 10 секунд. А теперь быстро и резко разжать кулак. Почувствуйте, как ваша рука расслабилась, как ей приятно и спокойно. Запомните свои ощущения (2 раза).



То же самое повторите с левой рукой. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь.

Максимально резко поднять плечи и свести назад, как можно сильнее, задержать на 10 секунд и резко опустить их. Повторить 3 раза

### **Вода**

Не забывайте пить воду, она снимает стресс, помогает успокоиться, насыщает кровь кислородом. Важно выпивать воду перед началом и в процессе любой умственной деятельности



## Релаксация (визуализация) «Безопасное место»

РАССЛАБЬСЯ



Представьте себе место, где вы чувствуете себя особенно хорошо. Это место расположено там, где вам хочется и выглядит так, как вам нравится. В этом месте вы ощущаете душевный покой. Здесь вы чувствуете себя независимым от суеты внешнего мира. Это место дает вам ощущение огромной жизненной энергии. Только вы знаете о нем, оно только ваше. Это ваше «Место силы». Оно поможет вам успокоиться, собраться и ощутить прилив сил. Возвращаемся всегда, когда тревожно.

## Ресурсы

Ресурсы человека – это его потенциал, всё то, что поддерживает, помогает жить продуктивно и эффективно (друзья, родные, любимые занятия, увлечения, сильные стороны человека, и т.д. Не забываем про них!

## Гормоны счастья: как получить

### Окситоцин- любовь

Объятия  
Общение  
Помощь другим  
Массаж  
Домашние животные

### Эндорфин-

### болеутоляющее

Посмотреть смешное  
Сделать комплимент  
Массаж  
Спорт  
Черный шоколад

### Серотонин – настроение

Питание сбалансированное  
Медитация (побыть одному)  
Природа, Солнце  
(прогулки)  
Витамины группы В, Mg  
Спорт

### Дофамин –

### вознаграждение

Помогай другим  
Режим сна  
Вкусная еда  
Ставь цели и добивайся их  
Наблюдай красоту вокруг  
Зарядка (упражнения)



